

MAAKUNTAVIESTIPROJEKTIN YHTEISLEIRIN

LEIRIOHJELMA

PERJANTAI 11.12

16.00	Lähtö kaupungintalon edestä
21.00	Saapuminen Vesileppikseen
21.30	Iltapala (oma kustanne)

LAUANTAI 12.12

08.00	Aamulenkki (sis. juoksua ja loikkia yms.)
09.00	Aamupala
10.00	Tutustuminen Vesileppikseen
11.30	Hiihtoharjoitus (nopeusvoimaharjoitus valitsemallasi hiihtotyylillä)
13.30	Lounas
16.30	Hiihtoharjoitus (tekniikkaharjoitus vapaalla tyylillä)
18.30	Päivällinen

SUNNUNTAI 13.12

7.30	Aamulenkki (sis. juoksua ja loikkia yms.)
08.00	Aamupala
09.30	Hiihtoharjoitus (tehoarjoitus valitsemallasi hiihtotyylillä)
11.30	Lounas
14.00	Hiihtoharjoitus/Uinti (palauttava harjoitus)
16.00	Lähtö
21.00	Saapuminen Kokkolaan ja kaupungintalolle

Huomioitavaa: Lounaat ja päivällinen eivät toimi perinteisellä buffet-meiningillä, joten niihin on mentävä yhdessä. Tämän takia leirin aikataulu on sitova. Mikäli poikkeat aikataulusta, ota yhteyttä Janneen. Kellonajat ovat tarkkoja. Esimerkiksi klo. 11.30 alkavassa hiihtoharjoituksessa ollaan tuolloin 11.30 sukset jalassa hiihtopaikalla.